
Subject: Telogenphase wie lange?

Posted by [pina](#) on Mon, 01 Nov 2010 12:02:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

mich beschäftigt schon die ganze Zeit eine Frage:

die Telogenphase soll doch ca. 2-4 Monate betragen. D.h. dann, dass ein belastendes Ereignis, welches zu Haarausfall führen kann, ca. so viele Monate zurückliegen müsste. Kann es aber auch sein, dass die Haare sofort ausfallen? Z.B. bei einer Schwermetallvergiftung oder einem psychisch extrem einschneidenden Erlebnis?

Neben den sowieso zu vielen Haaren die ausfallen, verliere ich seit Anfang Oktober wieder extrem viele Haare. Jedes Haarewaschen ist der Horror und ich muss spätestens alle zwei Tage waschen. Überall liegen Haare. Habe ich im Bad alle weggefegt und laufe einmal durch, ohne mir in die Haare zu greifen oder diese zu schütteln usw., dann liegen wieder etliche auf dem Boden.

Nun überlege ich was so vor 2-5 Monaten los war, aber ich kann nichts in Zusammenhang bringen.

Nach dem Pille absetzen fing der Horrorausfall ca. 4,5 Monate später an. Aber auh vorher sind sie ja schon gerieselst.

Gibt es Ursachen für einen sofortigen Haarausfall?

Ich begreife nicht, warum ich nun seit 4 Wochen schon wieder so extrem viele Haare verliere.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [Minu](#) on Mon, 01 Nov 2010 13:57:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pina!

Das Thema beschäftigt mich auch schon eine ganze Weile!

Wurde dein Haarausfall denn nach dem krassen Anstieg nach Pille absetzen zwischenzeitlich mal weniger?

Die 4 1/2 Monate, treffen bei mir exakt zu. Denn vor ziemlich genau der Zeit habe ich meine Pille gewechselt.

Allerdings bemerkte ich bereits nach 3 Wochen einen leichten Anstieg des HA, was allerdings mit den heutigen Zahlen nach der Haarwäsche noch gar nichts war.

Ansonsten versuche ich ebenfalls noch herauszufinden, ob es nicht Situationen gibt, die den Verlust "beschleunigen", bin aber zu keinem konkreten Ergebnis gekommen.

Viele reden ja von einer 1-2 wöchigen Übergangs-, dieser Katagenphase. Vielleicht wäre es auch möglich, dass Haare schneller in die Telogenphase übergehen, und vor allen Dingen dort nicht verweilen, zumal beim gesunden Prozess das alte Haar durch das Neuwachsende herausgeschoben werden soll. Was aber, wenn wie in manchen Fällen des Haarverlustes gar

kein neues Haar an dieser Stelle nachwächst?

Vielleicht haben andere ja noch andere oder ähnliche Beobachtungen gemacht...

LG

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [pina](#) on Mon, 01 Nov 2010 15:48:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Minu,

ja es wurde mal besser, aber nicht normal. In der schlimmsten Phase waren es bestimmt 500-600 Haare am Tag, bzw. pro Haarwäsche.

Und ich habe die Pille zweimal gewechselt, das erste Mal auf eine schwächer dosierte, da fing es auch so ca. 4,5 Monate später an mit dem Haarausfall. Oder besser gesagt, da fing er überhaupt an, nur dass ich es nicht in Zusammenhang mit der Pille gebracht habe damals. Daraufhin sollte ich eine viel höher dosierte nehmen. Haarausfall weg, aber mir ging es schlecht. Also habe ich dann wieder die ganz alte Pille genommen. Na und was soll ich sagen? Ca. 4 Monate später wieder Haarausfall. Und dann habe ich die Pille ganz abgesetzt, das war letztes Jahr im März. Im August kam dann der Horrorausfall. Das wiederholte sich im September, danach waren es aber immer noch über 200 Haare pro Waschen. Und dann wure es ein bisschen weniger, aber momentan rieseln sie wieder so sehr.

Das Hormonsystem ist schon noch durcheinander. ABER das hatte ich schonmal ohne Pille, aber keinen Haarausfall. Es ist der Horror. Die Pille möchte ich aber doch nicht mehr nehmen.

Und ich kann mir diesen erneuten hohen Haarausfall mit nichts erklären. Habe ja schon X-Untersuchungen gemacht.

Vor allem fallen auch viele kurze Haare aus, also meiner Meinung nach die, die gerade am Nachwachsen waren, das ist so frustrierend, vor allem wenn ,man liest, dass Haare nicht endlos nachwachsen und irgendwann Schluss ist.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [Ataba](#) on Mon, 01 Nov 2010 16:48:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aufhören also mit diesen 4,5 monate geschichten nach absetzen der pille. ich hab doch erst vor 3,5 monaten abgesetzt

und ja, ich hatte einmal ein DERARTIGES schockerlebnis in einer ha-leichteren-phase und am nächsten tag begann der hardcore-HA. War ein Albtraum.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [Minu](#) on Mon, 01 Nov 2010 17:43:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pina schrieb am Mon, 01 November 2010 16:48Hallo Minu,

ja es wurde mal besser, aber nicht normal. In der schlimmsten Phase waren es bestimmt 500-600 Haare am Tag, bzw. pro Haarwäsche.

Oh nein, bei mir sind es schon etwa 4 Wochen lang jedes Mal bei der Haarwäsche um die 380 ! Immer wieder denke ich, ich ertrage das nicht noch einmal.

pina schrieb am Mon, 01 November 2010 16:48

Und ich habe die Pille zweimal gewechselt, das erste Mal auf eine schwächer dosierte, da fing es auch so ca. 4,5 Monate später an mit dem Haarausfall. Oder besser gesagt, da fing er überhaupt an, nur dass ich es nicht in Zusammenhang mit der Pille gebracht habe damals. Daraufhin sollte ich eine viel höher dosierte nehmen. Haarausfall weg, aber mir ging es schlecht. Also habe ich dann wieder die ganz alte Pille genommen. Na und was soll ich sagen? Ca. 4 Monate später wieder Haarausfall. Und dann habe ich die Pille ganz abgesetzt, das war letztes Jahr im März. Im August kam dann der Horrorausfall. Das wiederholte sich im September, danach waren es aber immer noch über 200 Haare pro Waschen. Und dann wure es ein bisschen weniger, aber momentan rieseln sie wieder so sehr. Das Hormonsystem ist schon noch durcheinander. ABER das hatte ich schonmal ohne Pille, aber keinen Haarausfall. Es ist der Horror.Die Pille möchte ich aber doch nicht mehr nehmen.

Ja, bei mir war es ähnlich. Mit der Bella Hexal habe ich nur ca. 40 Haare pro Tag verloren, diese Pille aber gar nicht vertragen.

Nur hatte ich ohne Pille (vor dem HA NIE genommen!) etwa 1/3 meiner Haare eingebüßt.

pina schrieb am Mon, 01 November 2010 16:48

Und ich kann mir diesen erneuten hohen Haarausfall mit nichts erklären. Habe ja schon X-Untersuchungen gemacht.

Vor allem fallen auch viele kurze Haare aus, also meiner Meinung nach die, die gerade am Nachwachsen waren, das ist so frustrierend, vor allem wenn ,man liest, dass Haare nicht endlos nachwachsen und irgendwann Schluss ist.

Hormonell war bei dir gar nichts grenzwertig? In einem älteren Beitrag von dir habe ich mal gelesen, du hast es auch mit natürlichen Hormonen (Progesteron) versucht? Nimmst du das noch

Das mit den vielen kurzen Haaren hatte ich auch, als ich nur so wenige verloren habe. Das hat mich beunruhigt und mir gezeigt, dass das Thema trotz der hoch dosierten Pille nicht erledigt war, mit dem Ergebnis, dass sich mein Haarstatus verschlechtert hatte, trotz der geringen Zahlen.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [pina](#) on Tue, 02 Nov 2010 07:43:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Minu,

also im Januar war ich bei einem Heilpraktiker, der gaaanz viele Werte hat untersuchen lassen. Und dabei kam heraus, dass eine Östrogendominanz vorliegen würde. Der Progesteronwert war superniedrig. Allerdings ist das irgendwann im Zyklus gemessen worden, ich glaube in der ersten Hälfte.

Das Utrogest habe ich zwei Monate genommen. Ich würde so gerne den Hormonhaushalt ohne künstliche bzw. naturidentische Hormone in den Griff bekommen. Nach Absprache mit der FÄ soll ich nun wieder Mönchspfeffer nehmen. Außerdem trinke ich nun täglich Tees die progesteronartige Inhaltsstoffe haben (Frauenmantel, Beifuß). Phytohormone sollen ja sehr wirksam sein heißt es....

Sollte das nicht helfen, könnte ich auch wieder ein Medikament nehmen, also Utrogest nehme ich an. Nur: irgenwann soll man das auch nicht mehr alleine nehmen, sondern muss wieder ein Östrogenprodukt dazu nehmen usw.. Ich finde, das ist ein Teufelskreis. Ohne Pille hatte ich nie Haarausfall früher, die Haare sind toll gewachsen, waren nicht die massigsten, aber ich konnte sie problemlos lang wachsen lassen.

Inzwischen verfluche ich den Tag an dem ich wieder mit der Pille angefangen habe!!!! Vielleicht hätte ich dann trotzdem Haarausfall, vielleicht aber eben auch nicht.

Während der kurzen Zeit der utrogsteinnahme ist der Ausfall auch nicht besser geworden.

Hier gibt/gab es ja einen laaaangen Faden zu eben diesem Thema. Schade dass die betreffende Person sich nun so gar nicht mehr meldet, um einen Zwischenbericht abzugeben. Aber demnach scheint ihr Problem vielleicht behoben zu sein.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [Minu](#) on Tue, 02 Nov 2010 16:37:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pina,

ja den Progesteronwert in der ersten Zyklushälfte kann man wohl vergessen. Ist dein Zyklus denn jetzt regelmäßig?

Das Utrogest ist doch natürlich, oder täusche ich mich?

In der Tat schade, dass man so wenige Erfahrungen zu dem Einsatz natürlicher Hormone findet, und es auch keine Studien dazu gibt.

Ich kenne dein Alter nicht, aber vielleicht kommt dein Körper auch so wieder ins hormonelle Gleichgewicht.

Wenn du VOR der Pille keine Probleme hattest, sollte das doch irgendwann wieder funktionieren. Man liest immer wieder Berichte von Frauen, die nach 2 Jahren wieder normalen Haarwuchs hatten.

Es sei denn, es wäre bei dir wirklich ohne Pille ebenfalls zu Haarausfall gekommen.

Hätte ich früher mit der Pille begonnen, hätte ich sie garantiert ebenfalls verantwortlich gemacht, aber meine Hormone waren leider vorher schon nicht in Ordnung. Die Pille hat es dann nicht besser gemacht, und ich verfluche ebenfalls den Tag, an dem ich damit begonnen habe! Jetzt sage ich mir jedes Mal, mit einem kleinen bisschen Unterstützung (Progesteron oder Östrogen) wäre vielleicht alles wieder ins Lot gekommen.

Möglich, dass es den anderen geholfen hat, oder der HA hatte andere Ursachen, oder man hat sich damit abgefunden.

LG Minu

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [pina](#) on Tue, 02 Nov 2010 17:34:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Minu,

mit einer leichten Gelbkörperschwäche hatte ich immer mal zu tun. Hat sich meistens mit Schmierblutungen 2-3 Tage vor der Blutung geäußert. Irgendwann war diese Schmierblutung auch länger. Aber wie gesagt, Haarausfall hatte ich damals nie. Und nun habe ich diese Zyklusprobleme wieder, aber bis zu 7 Tage vorher. Scheint also eine ausgeprägte Schwäche zu sein. Ich habe bei meiner Sucherei im www einmal gelesen, dass die künstlichen Gestagene irgendwie die Rezeptoren für das körpereigene Gestagen Progesteron blockieren können, so dass Progesteron nach dem Absetzen des künstlichen Gestagens dort erstmal nicht mehr erkannt wird .

Man liest ja so viel....manchmal sicher auch zu viel!

Ich habe mir letztes Jahr das Hormonyogabuch von Dina Rodriguez gekauft und auch eine ganze Weile die Übungen daraus gemacht. Das fordert allerdings viel Disziplin und ich habe auch vorher noch nie Yoga gemacht. Irgendwann im Laufe des Frühjahrs ist meine Motivation eingeschlafen. Vielleicht sollte ich mich doch mal wieder aufrappeln .

Seit wann besteht Dein Haarausfall?

Ich werde mir jetzt mal einen "progesteronwirksamen" Tee kochen, der ist sogar geschmacklich ok.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [Minu](#) on Wed, 03 Nov 2010 17:30:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pina schrieb am Tue, 02 November 2010 18:34Hallo Minu,

mit einer leichten Gelbkörperschwäche hatte ich immer mal zu tun. Hat sich meistens mit Schmierblutungen 2-3 Tage vor der Blutung geäußert. Irgendwann war diese Schmierblutung auch länger. Aber wie gesagt, Haarausfall hatte ich damals nie.

Hallo Pina!

Das ist ja interessant! Genauso war es bei mir auch recht häufig!
Fand ich recht praktisch, denn so wurde ich nie einfach überrascht. Hätte ich mir da mal ein paar Gedanken mehr gemacht!
Damals habe ich festgestellt, dass ich immer kurz vor meiner Periode mehr Haare verloren habe. Aber das war lange vor dem Haarausfall.

pina schrieb am Tue, 02 November 2010 18:34

Und nun habe ich diese Zyklusprobleme wieder, aber bis zu 7 Tage vorher. Scheint also eine ausgeprägte Schwäche zu sein. Ich habe bei meiner Sucherei im www einmal gelesen, dass die künstlichen Gestagene irgendwie die Rezeptoren für das körpereigene Gestagen Progesteron blockieren können, so dass Progesteron nach dem Absetzen des künstlichen Gestagens dort erstmal nicht mehr erkannt wird .
Man liest ja so viel....manchmal sicher auch zu viel!
Ich habe mir letztes Jahr das Hormonyogabuch von Dina Rodriguez gekauft und auch eine ganze Weile die Übungen daraus gemacht. Das fordert allerdings viel Disziplin und ich habe auch vorher noch nie Yoga gemacht. Irgendwann im Laufe des Frühjahrs ist meine Motivation eingeschlafen. Vielleicht sollte ich mich doch mal wieder aufrappeln .

Hm, dann wäre es vielleicht einen Versuch wert, mit Progesteroncreme oder Gel, oder so zu unterstützen...

Dass die Rezeptorblockade so lange bestehen bleibt, glaube ich nicht. Aus eigener Erfahrung mit dem Cyproteronacetat schätze ich 2- max. 3 Monate.

pina schrieb am Tue, 02 November 2010 18:34

Seit wann besteht Dein Haarausfall?

Ich werde mir jetzt mal einen "progesteronwirksamen" Tee kochen, der ist sogar geschmacklich ok.

Dass ich so richtig viele Haare verloren habe, bemerkte ich das erste Mal 2004 (muss auch Oktober/Nov. gewesen sein).

Weil ich aber so massig viele Haare hatte, war es nicht so dramatisch. Danach war erst mal Ruhe.

2006 hatte ich den Eindruck es würden insgesamt weniger Haare.

2008 war ziemlich plötzlich auf einmal 1/3 meiner ursprünglichen Menge verschwunden.

Dann fingen die ganzen Arztbesuche an, und ich schließlich 2009 (Mai) mit der Pille.

Heute habe ich nur noch die Hälfte.

Es gibt auch Tee? Hast du eine Veränderung dadurch bemerkt?

LG Minu

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [Wal24](#) on Wed, 03 Nov 2010 21:05:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Pina

Das kann doch eine ganze Weile gehen bis der Hormonhaushalt wieder im Gleichgewicht ist. Immerhin weisst du, woher der HA kommt und das sollte sich doch wieder einrenken. Ich glaube, ich würde auch ganz absetzen. Aber wenn einem hunderte von Haaren ausfallen, ist das traumatisch, da verstehe ich dich sehr gut.

Grüsse
Verena

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [pina](#) on Thu, 04 Nov 2010 16:27:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu,

@Verena:

ich habe doch schon über 1 1/2 Jahre die Pille abgesetzt. Dass es immer noch nicht besser geworden ist....Allerdings scheint mir eine Hormonstörung inzwischen die einzige Erklärung zu sein, denn ich habe jetzt soooo viel untersuchen lassen. Mein Eisenwert ist zwar auch sehr niedrig, aber das war er früher garantiert auch.

@Minu:

Schau mal hier www.kraeuterfrau.ch/archiv/frauenmantel.html

Ich habe mir im Reformhaus eine Frauentee Mischung in Beuteln gekauft und Frauenmanteltee lose. Trinke das nun täglich. Momentan merke ich noch nichts, trinke aber auch erst seit knapp zwei Wochen die Tees. Nun bin ich gespannt ob sich die Zyklusstörungen bessern. Es heißt mal wieder: Geduld haben.

Tja, ich hatte leider noch nie soooo viele oder dicke Haare. Und nach nun fast 2 Jahren kräftigem Ausfall sieht man es nun auch. Somit habe ich immer ein Stück mehr abschneiden lassen, damit es nicht so fusselig aussieht.

Nimmst Du Pille jetzt noch?

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [Minu](#) on Thu, 04 Nov 2010 19:27:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Pina!

Danke für den Link!

Ja, leider nehme ich die Pille immer noch. Bin hin und hergerissen, und denke die ganze Zeit nach, ob ich nicht lieber absetze, und es auf natürliche Weise versuche.

Wie war der Besuch beim Heilpraktiker denn sonst so?

Allerdings nehmen die sicher viel Geld .

Wünsche dir von Herzen, dass es hilft!

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [Wal24](#) on Fri, 05 Nov 2010 13:05:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na ja, vielleicht ist Eisen nicht die Ursache. War bei mir auch nicht, war aber zu tief und ich habe Infusionen bekommen, weil ich oral das Zeug nicht absorbiere. Man sagt, es sei sowieso gut, wenn der Eisenspiegel nicht im Grenzbereich ist, sondern genügend hoch. Ich würde mir das überlegen. Es kann ja auch sein, dass es multifaktoriell bedingte HA's gibt. Kann ich mir sowieso gut vorstellen, dass da häufig versch. Faktoren dazu beitragen. Deshalb ist es so schwierig, den HA's Herr zu werden.

Grüsse

Verena

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [pina](#) on Fri, 05 Nov 2010 17:24:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Von dem Heilpraktiker war ich nicht wirklich überzeugt. Ich hatte die Vorstellung, dass man dort ganz viele Dinge abgefragt wird und der dann einen Verdacht äußert und eine Therapieempfehlung in Form von Globuli oder Tropfen gibt z.B..

Er fragte, ob ich Probleme mit den Zähnen hätte und nachdem ich sagte, dass mir ein Zahn lange Zeit Probleme bereitet hat, welche aber durch eine Wurzelsputzerektion behoben wurde, kramte er ein Zahnschema raus und meinte dann etwas ratlos, der Zahn passe nicht zum Haarausfall.

Dann hat er mir Blut abgenommen und das an ein biochemisches Labor geschickt. Es sind ganz viele Werte gemessen worden und es wurde auch vom Labor gleich eine Therapieempfehlung gegeben.

Die hat er dann 1:1 an mich weitergegeben. Ich hätte ca. 5 verschiedene homöopathische Präparate einnehmen sollen. Das erschien mir extrem viel, wobei er auch nicht wirklich erklärt hat, wozu die gut sind, bzw. was damit ausgeglichen werden soll. Außer Agnolyt, dass bei einem unregelmäßigen Zyklus helfen soll und Sepia, das auch in der Richtung Hormonprobleme wirken soll war mir der Rest völlig unbekannt.

Außerdem empfahl er mir eine Eigenbluttherapie an, um das Immunsystem zu stärken. Jetzt ist es aber nicht so, dass ich ständig krank war/wäre. Im Gegenteil. Außerdem wäre das richtig teuer geworden.

Ich sollte die ganzen homöopath. Sachen nehmen bis sie aufgebraucht sind und dann wieder

kommen.

Ich habe nichts genommen und bin auch nicht wieder hin. Mir kam das alles sehr eigenartig vor. Die Blutuntersuchung war heftig teuer, dazu noch das Honorar.

Interessant finde ich, dass dort auch nicht das Speichereisen untersucht wurde, sondern nur das Serumeisen. Und auch nur der TSH Wert und nicht die freien Werte T3 und T4.

Ich kämpfe schon eine Weile mit mir, ob

ich es nochmal bei einem anderen Heilpraktiker/in versuchen soll.

Welche Pille nimmst Du denn und seit wann?

Wegen des Haarausfalls hatte mir meine damalige Frauenärztin die Neo-Eunomin verschrieben. Die hat auch dafür gesorgt, dass der HA aufgehört hat (bis ich wieder umgestellt habe), aber ich fand ihre Wirkung ansonsten nur negativ. Mir war speiübel. So schlecht war mir selbst in der Schwangerschaft nicht.

Die FÄ meinte, ich hätte dann statt das alte Präparat, eine alternative Pille nehmen können, z.B. Yasmin. Aber über die habe ich fast nur negative Berichte gelesen. Das hat mir aber auch gezeigt, wie leichthin manche FÄ das Thema abtun.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [Minu](#) on Sat, 06 Nov 2010 18:40:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pina,

schade, dass deine Erfahrungen beim Heilpraktiker nicht besser waren.

Auch ich habe bereits einige Empfehlungen erhalten, bei mir in der Gegend mal jemanden, der sich mit den alternativen Behandlungsmethoden beschäftigt, aufzusuchen.

Die hohen Kosten haben mich dabei aber immer abgeschreckt, und natürlich die damit verbundenen Zweifel, es könne ebenfalls mal wieder nicht helfen. Die Mesotherapie hatte mir ja schon nichts gebracht.

Dass viele die wirklich relevanten Blutwerte nicht testen, habe ich leider auch zu oft erlebt, und unnötige "Mengen" Blut deswegen gelassen.

Bei mir hatte die Bella Hexal (= Diane 35) geholfen, nur sind leider nicht wieder genug Haare nachgewachsen, und vertragen habe ich sie überhaupt gar nicht. Übelkeit hatte ich auch und Sodbrennen, Kopfschmerzen fast bis zur Migräne, ganz doller Wassereinlagerungen mit Schmerzen in den Beinen, Depris, um nur mal einige zu nennen. 1 Jahr habe ich dennoch "geopfert".

Jetzt nehme ich die Petibelle (Yasmin) seit Mai, und wie du schon schreibst, man liest nichts Gutes... da kann ich leider auch keinen positiven Bericht abgeben.

Bis auf die Tatsache, dass ich sie ansonsten super vertrage, ist meine Haut gerade eine Katastrophe (soviele Pickel waren es seit der Pubertät nicht mehr) und unerträglicher HA.

Für die Frauenärzte scheint das immer einfach, wirkt die eine Pille nicht bekommt man gleich die nächste hinterher geworfen... es gibt schließlich genug auf dem Markt, da kann man ja mal "durchprobieren..."

Leider ist HA schneller ausgelöst als gestoppt.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [pina](#) on Mon, 08 Nov 2010 12:33:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da hast Du Recht!!!

Letztes Jahr meinte meine damalige FÄ einen Knoten in der Brust zu ertasten und schickte mich zum Ultraschall und Mammographie. Ich war in hellster Aufregung, sie wedelte mich aus der Praxis. Nachdem dann herauskam, dass da nichts ist und ich das nächste Mal bei ihr war, meinte sie sinngemäß, dass wir das ja nun abgeklärt hätten, sie könne mir wieder die neo-eunomin aufschreiben.

Dieses ganze Erlebnis und ihr Veralten, auch nachdem sie statt des Hormonstatus lauter Firlfanzwerte angefordert hat, hat mich zum Arztwechsel veranlasst. Aber auch bei der nächsten FÄ kam erstmal die Pille als Lösung auf den Tisch. Für die Ärzte ist das ja tatsächlich die einfachste Lösung, schnell ein Rezept ausgestellt und gut ist es.

Ich glaube schon, dass mein Haarausfall an einer Hormonstörung/schwäche liegt und dass das alles erst durch die blöde Pille ausgelöst wurde.

Mittlerweile werde ich immer verzweifelter weil man den Haaverlust auch sieht. Immer mehr Kopfhaut scheint durch, wenn ich direkt von oben angestrahlt werde. Das war früher nicht so. Da war der Scheitel ein schmaler heller Strich.

Deine Haut stzelt sich sicher noch um, wenn Du die Petibelle weiter nimmst. Aber komisch eigentlich, dass sie so reagiert, denn wenn es den Haaren gut tut müsste es doch auch der Haut gut tun oder?

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [Minu](#) on Mon, 08 Nov 2010 16:18:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, ganz genauso läuft es meistens ab. Mittlerweile habe ich schon die 3. Frauenärztin, ratlos sind sie alle.

Hast du nicht vielleicht einen guten Endo in der Nähe, oder zumindest in einem erreichbaren Umkreis?

Die haben meist ein anderes Budget, und da du ja schon lange "pillenfrei" bist, wäre ein kompletter Hormon Check mit den "richtigen" Werten ja möglich und aussagekräftig.

Deine Verzweiflung kann ich gut verstehen, geht mir genauso, auch ich wünsche mir meinen Scheitel zurück, den ich mit einem dünnen Kamm ziehen musste. Genau das hatte ich neulich versucht einem Arzt zu erklären, der meinte, es wäre ja nicht so schlimm.

Dummerweise habe ich auch noch zu der Petibelle Finasterid genommen, und jetzt weiß ich leider gar nicht, was der Auslöser für meinen derzeitigen Haut- und Haarzustand ist. Was ich aber mit der Bella Hexal gemerkt hatte, war, als die Hautunreinheiten (war gar nichts im Vergleich

zu jetzt) verschwanden, verlor ich gleichzeitig weniger Haare. Also denke ich schon, dass zumindest bei mir ein engerer Zusammenhang besteht.

Müsste sonst, wenn man alleine von der Pille ausgeht, nicht ein halbes Jahr Umstellungszeit (zumindest für die Haut) genügen?

Langsam glaube ich wirklich, dass die Pille nur noch mehr schadet als hilft, nur weiß ich auch, wenn ich absetze, brauche ich mir keine Hoffnung auf Besserung machen, weil bei mir vorher sowieso nichts in Ordnung war.

Aber zumindest eine ansehnliche Haut hätte ich gerne wieder, wenn ich mich schon von meinen Haaren verabschieden muss. Das ist mir zur Zeit sogar noch wichtiger geworden, was ich nie gedacht hätte...

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [gretchen](#) on Mon, 08 Nov 2010 18:47:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Aber zumindest eine ansehnliche Haut hätte ich gerne wieder, wenn ich mich schon von meinen Haaren verabschieden muss. Das ist mir zur Zeit sogar noch wichtiger geworden, was ich nie gedacht hätte...

hallo minu,

probier mal hochdosiert zink und omega3 fettsäuren + cordes BPO 5% gel für die haut (vorsicht, färbt ab - also einziehen lassen und dann erst anziehen) hat bei mir damals super geholfen - und ich hatte noch nie tolle haut. jetzt schon. trotz HA. (hoffe, das ändert sich nicht 3 monate nachm absetzen meines gestagens).

Ig, gretchen

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [Minu](#) on Tue, 09 Nov 2010 15:30:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gretchen,

vielen Dank für die Tipps! Zink nehme ich übrigens schon (Unizink) wegen der Haare eine ganze Weile .

Ansonsten wollte ich eh noch mal ein paar NEMs einkaufen... von den Omega3 Fettsäuren habe ich auch schon viel Gutes gelesen.

Hast du schon mal Silicea probiert?

Das Gel werde ich mir dann wohl besorgen müssen. Hoffe das brennt nicht auf der Haut?

Seit ich mit der Pille angefangen habe, ist meine Haut super dünn geworden, und war bis vor 3 Monaten ganz weich und schön. Davor hatte ich lange Zeit eine leichte Akne und kurz bevor der HA anfang, nur noch ein paar Mitesser und hier und da mal ein Pickelchen.

Drücke dir die Daumen, dass deine Haut gut bleibt! HA alleine ist schon schlimm genug!

LG Minu

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [gretchen](#) on Wed, 10 Nov 2010 11:51:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo minu,

nö, silicea hatte ich noch nicht. die drei sachen (oder ggf auch NUR die creme bzw gel) haben alleine geholfen. sie brennt übrigens garnicht.

danke fürs daumendrücken....ja, HA allein ist schlimm genug. gerade jetzt. gestern wurde ich drauf angesprochen. super

lg, gretchen

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [Minu](#) on Wed, 10 Nov 2010 17:15:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke dir Gretchen!

Hauptsache etwas hilft mal endlich!

Wer hat dich denn auf deinen HA hin angesprochen? Etwa Fremde oder Leute aus dem Bekanntenkreis?

Leider habe ich selber schon die Erfahrung gemacht, das war eine fremde Frau, und damals (2007) hatte ich noch viele Haare im Vergleich zu jetzt.

Ach, verdammt!

LG Minu

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [gretchen](#) on Wed, 10 Nov 2010 18:34:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ach...es war eine aus dem bekanntenkreis. eine von denen, die die sache bisher nur belächelt hat nach dem motto "was machtn die für nen aufriss.." naja und nun ist es wohl offiziell. ich habe ein haarproblem.

Ig, gretchen

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [Minu](#) on Wed, 10 Nov 2010 19:27:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na prima...

Überlege schon eine Weile, was schlimmer ist, die mitleidigen Blicke, oder die Leute, die es gut meinen mit "Ach quatsch, sieht man doch gar nicht".

LG Minu

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [gretchen](#) on Thu, 11 Nov 2010 09:26:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich finde, es kommt auf die person an. manchen kann ich Zitat:"Ach quatsch, sieht man doch gar nicht"nämlich überhaupt nicht glauben.

und DAS ist dann ätzend. das ist wie "hauptsache, ich habs nicht selbst!"

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [pina](#) on Thu, 11 Nov 2010 16:23:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ohhh das kenne ich auch nur zur gut: " Nööö man sieht das echt nicht..."
Leider sagt das selbst mein Mann. Vielleicht merkt er das wirklich nicht so richtig, weil wir uns ja täglich sehen. Außerdem ist er supergenervt von der Thematik, obwohl ich ihm das nun icht jeden Tag vorbete , ich hätte doch schon immer feines Haar gehabt. Ja, hatte ich! Aber ohne dass man die Kopfhaut durchschimmern gesehen hat. Wenn ich Fotos von vor 3-5 Jahren sehe, könnte ich heulen. Hätte ich damals nur geahnt was mit meinen Haaren passiert, hätte ich aber nicht gejamert. Das haben ja schon einige hier so geäußert.
Komisch ist auch, dass ich trotz allem langsam keine Lust mehr habe zum Arzt zu gehen, weil ja doch nichts dabei herauskommt. Aber andererseits ist da diese Panik, wie es weitergehen soll. Jetzt ist für mich der Punkt erreicht an dem man den Haarausfall immer mehr sieht. Wenn ich Frauen sehe, die fast schon kahl auf dem Oberkopf sind durchzuckt es mich jedesmal, denn ich kann inzwischen auch meine Kopfform sehr gut erkennen, wenn ich eine Haarsträhne locker hochhebe.
Das "tollste" habe ich mit einer Bekannten (ich möchte sie nicht Freundin nennen)erlebt. Sie

fragte mich was denn mein Haarausfall macht, ob es besser geworden sei. Ich habe geantwortet, dass es leider unverändert weiterrieselt. Daraufhin schwenkte sie ihre langen, reichlichen!!! Haare hin und her und meinte: " Ach bin ich froh, dass ich das nicht habe."
Das war zwar ehrlich aber danach ging es mir so richtig schlecht.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [gretchen](#) on Thu, 11 Nov 2010 16:37:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ohne worte. die dame würde ich aus dem bekanntenkreis streichen.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [Minu](#) on Thu, 11 Nov 2010 20:29:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, auf solche Bekanntschaften kann man verzichten.
War mal shoppen und blieb vor einer Haarkur stehen, da kam nur "Was willst du denn damit? Das Geld kannst du dir sparen."

Meist merkt man ohnehin erst, auf wen man sich verlassen kann, wenn es einem mal nicht gut geht.

Die Panik, wie es weitergehen soll, habe ich zur Zeit auch sehr extrem, zumal es mittlerweile nicht mehr nur die Haare betrifft, und ich bemerkt habe, wie gut es mir bis auf ein paar Kleinigkeiten vorher ging, bevor ich mit den ganzen Hormonen angefangen habe.
Nachdem das Finasterid meine letzte Hoffnung war, bräuchte ich auch ganz dringend eine neue Möglichkeit als Versuch. Bei allen Überlegungen drehe ich mich aber nur im Kreis.
Auf weitere Arztbesuche habe ich ebenfalls keine Lust mehr, weil die, die einem nicht das Geld aus der Tasche ziehen wollen, einen nur ratlos ansehen.

Alte Fotos ansehen ist in der Tat nur deprimierend.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [pina](#) on Sun, 14 Nov 2010 15:48:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote][Meist merkt man ohnehin erst, auf wen man sich verlassen kann, wenn es einem mal nicht gut geht./quote]

Oh ja!!!

Nächste Woche soll ich nochmal zum Blutabnehmen, um das Speichereisen überprüfen zu lassen. Bin gespannt was 6 Monate Eiseneinnahme bewirkt haben. Allerdings sagt mir mein Bauchgefühl, dass das nicht die Ursache ist sondern ein Hormonmangel. Weil ich das ganze Elend inzwischen auf die "böse" Pille schiebe, mag ich aber nicht wieder Hormone nehmen, außer pflanzliche. Denn wie soll das enden, wenn ich mal keine Hormone mehr nehmen dürfte aus anderen gesundheitlichen Gründen???

Nehmt ihr sonst irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel? Komisch: So vernünftig man auch ist und genau weiß, dass das meiste reine Geldmacherei ist, sobald der Leidensdruck groß genug ist greift man auch selbst zu den "Wunderpräparaten". Gerade nehme ich diese Merz-Haardragees. Nicht weil ich glaube, der Haarausfall wird gestoppt, sondern weil ich hoffe, dass die nachwachsenden Haare wenigstens kräftiger sind und nicht so fein.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [Minu](#) on Thu, 18 Nov 2010 17:21:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pina schrieb am Sun, 14 November 2010 16:48

Nehmt ihr sonst irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel? Komisch: So vernünftig man auch ist und genau weiß, dass das meiste reine Geldmacherei ist, sobald der Leidensdruck groß genug ist greift man auch selbst zu den "Wunderpräparaten". Gerade nehme ich diese Merz-Haardragees. Nicht weil ich glaube, der Haarausfall wird gestoppt, sondern weil ich hoffe, dass die nachwachsenden Haare wenigstens kräftiger sind und nicht so fein.

Die von Merz habe ich auch mal eine Weile genommen, bin aber nun auf höher dosierte Präparate umgestiegen. Alleine deshalb, weil durch die Pille ja leider der Bedarf an Vitaminen steigt . (Vit. B-Komplex, Unizink, Vit. C hochdosiert, MSM, Vit.D3(wegen Mangel), Calcium, Magnesium, Biotin)

Selbst wenn es in Bezug auf die Haare mehr nur einen psychologischen Effekt hat, so bin ich zumindest seit Januar 2009 nicht mehr krank geworden , nicht einmal eine Erkältung! Möglicherweise unterstützt es den Haarwuchs ja auch noch ein wenig...

LG

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [Thaya](#) on Mon, 22 Nov 2010 20:45:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Problem kommt mir so bekannt vor!! Zur Zeit fallen mir ganz viele kurze Haare aus, aber was

heißt zur Zeit... das geht sicher schon 6 Monate so oder länger. Also vor 1 Jahr hab ich den Schritt gewagt, die Pille abzusetzen (damals Valette), da ich mir zu 100% sicher bin, dass die bei mir die Haarausdünnung (hat am Scheitel angefangen, Kopfhaut hat durchgeschimmert) bewirkt hat. Zumal ich da schon 8 Jahre die Pille genommen hatte. Meine Frauenärztin meinte nämlich, dass nicht jede Frau die Pille so verstoffwechselt, dass sie "richtig" wirkt, also in Punkto Hormone. Ich hab seit ich die Pille nehme ab der 2. Zyklushälfte Zwischenblutungen. Die Frauenärzte haben das immer ignoriert und einfach eine neue Pille verschrieben. Die Zwischenblutungen gingen nicht weg. Als ich die Pille abgesetzt habe, fing der Horror-Haarausfall an. 200 Haare am Tag und mehr. 4 Monate habe ich es ausgehalten, dann waren die Hälfte meiner Haare den Sieb runtergespült. Einfach weg und ich nur noch depri. Beim Hautarzt, den ich als sehr kompetent erachte, wurde mir gesagt, es sei AGA und ich könne das nur mit einer antiandrogenen Pille bekämpfen (ich hab aber keine erhöhten Testosteronwerte) und mit Regaine. Also hab ich wieder mit der Pille begonnen, diesmal die Bella Hexal, das war vor 1 Jahr (eigentlich sollte man sie ja nicht so lange nehmen :-/). Und ich nehm sie immer noch. @ Minu - wie lang nimmst du die denn schon? Und bei dir fallen auch viele kurze Haare aus? Ich weiß nicht, ob das jetzt ein gutes Zeichen ist... Also nachwachsende Haare. Ich fürchte nicht. Andererseits, ich nehme seit 6 Monaten Minoxidil (nicht Regaine, damit hab ich mir meine Kopfhaut kaputt gemacht, inkl. schmerzender juckender "Beulen", bin auf Aminexil (1,5%) ausgewichen, das vertrage ich sehr gut) und seit 1 Monat zusätzlich Cyproteronacetat ab der 2. Zyklushälfte (2,5 mg), habe nun endlich keine Zwischenblutungen mehr. Aber ob das heißt, dass das Hormonungleichgewicht weg ist?... Keine Östrogendominanz? Kann man ja leider alles nicht nachweisen unter der Pille... :-/ Aber ob da die Haarwurzeln wieder aktiv werden...? Bin auch am Verzweifeln. Zumal die Haardichte komplett weg ist, Haare offen tragen geht gar nicht mehr. Es wachsen Haare nach, ja. Aber die fallen ja eh aus, wenn sie 2 cm lang sind oder 3 oder 4 cm. Aber länger werden sie nie... Und Eisen und andere Präparate wie Vitamin B, Vitamin C, Zink, Kieselerde, Biotin + Hirse, Folsäure, Aminosäuren etc. nehme ich schon seit 1 Jahr.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [gretchen](#) on Tue, 23 Nov 2010 06:42:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo thaya,

Zitat:seit 1 Monat zusätzlich Cyproteronacetat ab der 2. Zyklushälfte (2,5 mg), habe nun endlich keine Zwischenblutungen mehr. Aber ob das heißt, dass das Hormonungleichgewicht weg ist?... Keine Östrogendominanz? Kann man ja leider alles nicht nachweisen unter der Pille... :-/ Aber ob da die Haarwurzeln wieder aktiv werden...?

so wie ich das sehe, hast du absolut gesehen nen östrogenmangel (da ja das gestagen deiner pille + CPA in der 2. züklushälfte das östrogen aus den eierstöcken enorm hemmen) UND wahrscheinlich einen totalen progesteronmangel (eben wegen der "ausbremsung" der eierstöcke. dennoch aber relativ gesehen immernoch weniger prog. als E2 (östrogen). außerdem besetzt ja das gestagen die progesteronrezeptoren.

soweit ich weiß, ist die pille auch nicht gerade förderlich, was den nachwuchs der haare angeht, da diverse wachstumsfakoren unter der pille verändert werden.

wie lange hattest du es denn ohne die valette ausgehalten, bis du wieder mit einer neuen pille angefangen hattest?

du siehst, ich bin ebenfalls davon überzeugt, dass die haare von der pille ausdünnen.

unter deiner jetzigen medikation sind jedenfalls ganz offensichtlich die wachstumszyklen verkürzt, sonst würden die neuen haare nicht so schnell wieder ausfallen.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [Minu](#) on Tue, 23 Nov 2010 19:46:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Thaya!

Die Bella Hexal habe ich genau ein Jahr bis Mai 2010 genommen. Dabei musste ich ebenfalls feststellen, dass mir viele kurze gerade nachgewachsene Haare ausfielen. Würde sagen, ein verdammt schlechtes Zeichen.

Trotzdem habe ich es dieses 1 Jahr versucht, weil insgesamt wirklich wesentlich weniger Haare ausfielen (nur ca. 40 pro Tag).

Leider hatte sich mein Haarstatus trotzdem in diesem einen Jahr verschlechtert, weshalb ich in dem Punkt Gretchen zustimme.

Trotzdem hätte ich gerne aktuell noch die ganzen Haare, die mir von Mai bis jetzt ausgefallen sind, doch vertrug ich die Bella Hexal überhaupt nur sehr schlecht.

Anfangs ging es super bis auf die 7 Tage Pause, in der ich fürchterliche Kopfschmerzen bekam, weshalb ich ohne Pause durchnahm. Den ersten Langzyklus habe ich ca. 4 Monate geschafft, bevor ich anhaltende Schmierblutungen bekam, bis ich Pause machte. Dann war wieder alles ok., doch danach schaffte ich nur noch 2 1/2 Pillenpackungen, bevor ich das gleiche Problem hatte.

Deshalb denke ich, dass ich irgendwann zu wenig Östrogen hatte (Brüste wurden auch kleiner), weil kein körpereigenes E2 mehr vorhanden war, wie am Anfang meiner Pilleneinnahme.

Die Verzweiflung kenne ich... ohne Pille HA und zu wenig nachgewachsen, und mit Pille das gleiche Problem...

Durch deine zusätzliche Einnahme von Cyproteronacetat hast du zwar mehr Gestagen, was ebenfalls deine Schleimhaut stabilisiert, sodass du keine Zwischenblutungen mehr hast, aber ob diese Hormonlage günstig ist... solltest du vielleicht erst mal eine Weile abwarten. Ein Monat ist zu kurz.

Die verkürzten Wachstumszyklen können ein Hinweis auf einen Östrogenmangel sein, weil das Östrogen die Haare länger in der Anagenphase hält...

Durch das Cyproteronacetat sind die Androgenrezeptoren ja eigentlich blockiert, es sei denn es gibt noch andere Rezeptoren, die eine Rolle spielen. Ist leider alles nur unzureichend erforscht...

Ein natürliches Gleichgewicht wäre wohl am besten.

LG Minu

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [pina](#) on Tue, 23 Nov 2010 21:16:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

AGA bedeutet doch nicht zwangsläufig, dass man zuviel männliche Hormone hat oder? Sondern es kann auch bedeuten, dass die Haarwurzeln besonders sensibel auf die Testosteronvorstufe oder -umbaustufe reagieren. Also es könnte so oder so sein.

Ich bin ja inzwischen sehr überzeugt, dass das ganze Pillenhormonkuddelmuddel einen großen Anteil an dem Elend trägt.

Nachdem ich die Pille abgesetzt habe, habe ich z.B. furchtbare Zukunftsängste gehabt, ganz plötzlich fing das an. Und ich war ständig total müde. Abgesehen von dann folgenden Zyklusproblemen. Bei mir passte alles auf die Symptomatik eines Progesteronmangels bzw. einer Östrogendominanz. Wollte nur kein Arzt glauben.

Die verschreiben dann lieber wieder eine "Haar"-Pille anstatt die Hormonlage zu bestimmen und gezielt zu behandeln. Dem Körper wäre vielleicht mehr geholfen, einen Progesteronmangel mit körperidentischem Progesteron zu behandeln, als mit einem völlig fremden, synthetischen Gestagen aus irgendeiner Pille.

Heute habe ich meinen aktuellen Ferritinwert erfahren. Letztes Jahr im Sommer lag der bei 34 µg/l (Referenzbereich 10 - 291).

Nach nun einem halben Jahr Eisen und davor immer mal sporadisch liegt er nun bei 90. Das hat wenigstens gewirkt, wenn auch nicht auf den Haarausfall. Ich habe heute auch erstmalig erfahren, dass der Wert im Sommer 2008 bei 8 µg/l lag . Das hatte mir damals niemand gesagt, nur dass ich einen Eisenmangel hätte. Habe ein Rezept bekommen und eine 50er oder 60 er Packung Tabletten gekauft, diese genommen und das war es. Zeitgleich habe ich ja leider die Pille gewechselt und der Haarausfall war weg. Bis ich wieder gewechselt habe.....

Da mein Eisenwert ja nicht zu hoch ist, nehme ich die Kapseln mal weiter. Ich hoffe, dass die Hormonschieflage nun auch noch ins Gleichgewicht kommt. Da versuche ich es weiter mit Tees (Phytohormone) und Homöopathie.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [Thaya](#) on Tue, 23 Nov 2010 23:17:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ganz lieben Dank für eure Antworten.

Könnt ihr mir sagen, zu welchem Arzt ich gehen sollte, um das mit dem Östrogen-/Progesteronmangel zu klären? Vielleicht zu einem Endokrinologen? Ich war schon mal bei einem, der wusste aber nicht so recht etwas mit meinem Problem anzufagen, meinte,

man könne nur die Androgene "blocken" (direkt in den Nieren, z. B. mithilfe eines Cortisonpräparates, was ich aber nie genommen habe...! Und er wunderte sich, dass der Östrogenwert im Blut so gering sei (aber dass das wohl normal sei, wenn man die Pille nimmt, wusste er wohl nicht bzw. meinte das dann mein Frauenarzt damals...). Damals hab ich Eil Cranell genommen, Pantostin... alles hat nicht wirklich was gebracht.

@ gretchen

Die Valette habe ich im April letzten Jahres abgesetzt. Ich muss hier hinzufügen, dass ich unter der Pille nie bewusst starken HA hatte, also mit mehr als 100 Haaren, aber es fiel halt Außenstehenden auf, dass meine Kopfhaut immer mehr zu sehen war, dass nachwachsende Haare dünner wurden etc. Deshalb empfahl mir mein damaliger Frauenarzt, die Pille abzusetzen (nachdem ich es vorgeschlagen hatte...). Ich hatte dann auch gleich wieder einen sehr normalen Zyklus, keine Beschwerden, aber dann halt diesen Horror-Haarausfall nach ca. 6 Wochen, der wurde auch einfach nicht besser, so dass ich jetzt in der Menge wirklich kaum noch Haare habe, gefühlt bestimmt die Hälfte weniger als noch vor 1 Jahr. Offen tragen geht nicht mehr. :-/ Ich habe es 4 Monate ohne Pille ausgehalten, bin dann zu einem Haarspezialisten, der mir eben das "Standardprogramm" bei AGA empfahl: erstmal eine antiandrogene Pille wie die Bella Hexal und dazu dann später, wenn die Pille allein nicht wirkt, Regaine (das bewirkte bei mir juckende schmerzende Entzündungen, aber ich nehme Minoxidil in Form von Aminexil, seit ca. 6 Monaten).

Mit der Bella Hexal, die ich jetzt schon seit über 1 Jahr nehme, ging der Horrohaarausfall weg. Aber es fallen sehr, sehr viele kurze Haare aus. Gerade zur Zeit. Eigentlich fast nur. Und ja, ich empfinde es auch als sehr schlechtes Zeichen. So können die Längen niemals wieder dichter werden.

Als ich Pillen-frei war, wurden auch meine Hormonwerte gecheckt. Alles im normalen Bereich, die Androgene waren niemals erhöht. Aber der Haarspezialist meinte, es sei trotzdem AGA, "was anderes sei das nicht". Aber ich denke halt auch, es scheint doch vielmehr ein völliges Hormonungleichgewicht zu herrschen, Östrogenmangel führt ja bei Frauen mit normalen Testosteronwerten auch zu HA, das hab ich jetzt schon oft gelesen. Zumal meine Zwischenblutungen, die ich seit bestimmt 5 Jahren hatte, darauf hinweisen... und ein so lange bestehender Östrogenmangel ist sicherlich nicht sonderlich förderlich auf das Haarwachstum, wie man an mir bestens sieht. :-/

Wisst ihr, ob man auch unter der Pille die Hormonwerte "ausgleichen" kann oder lässt sich da gar nichts "messen"? Also den Östrogenmangel irgendwie ausgleichen? Ich nehme jetzt immer noch ab der 2. Zyklushälfte Nachtkerzenölkapseln und Mönchspfeffer... ob das was bewirkt, gerade auf neuen Haarwuchs?

Bin wirklich am Überlegen, die Pille auf ewig doch über Bord zu werfen. Problem ist halt, dass es ja trotzdem sein kann, dass ich testosteronschwache Haarwurzeln habe... bzw. jetzt sowieso, nach 9 Jahren Pille... und wenn ich sie jetzt wieder absetze, kann ich mir die Haare wirklich abrasieren.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [gretchen](#) on Wed, 24 Nov 2010 07:53:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,

also welche ärzte in deiner nähe mit bioidentischen hormonen arbeiten, solltest du googeln. im threa von evi_an werden auch bücher dazu empfohlen, im einen davon ist auch ne ärzteliste.

jedenfalls solltest du zu so einem gehen. besser als zum endo.
und ja, ich fürchte, ums pille absetzen kommstd u nicht rum. alles andere (z.b. noch natürliches östrogen dazunehmen) ändert nichts an der ursache. da spreche ich aus erfahrung.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [pina](#) on Wed, 24 Nov 2010 13:48:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Thaya,

was meinst Du denn mit Zwischenblutungen? Solche, bei denen zwischen normaler Zyklusblutung und Zwischenblutung alles normal ist oder solche, die vor der Zyklusblutung auftauchen und bis zum Eintreten dieser bestehen bleiben?

Haarausfall muss nicht zwingend nur durch Östrogenmangel ausgelöst werden. Auch ein Progesteronmangel und damit oft verbundenes Östrogenübergewicht kann den Haarausfall auslösen.

Während der Pilleneinnahme ist die körpereigene Hormonproduktion lahmgelegt, da kann man nichts erwirken.

Um richtig ansetzen zu können wäre ein Hormonstatus wirklich hilfreich, nur muss man dazu mindestens drei Monate pillenfrei sein, um ein aussagkräftiges Ergebnis zu erhalten. Das ist natürlich eine Riesenbelastung, wenn dann noch mehr Haare ausfallen.

Vielleicht kommt dabei aber auch heraus, dass Dir nur ein bestimmtes Hormon fehlt, bzw. zu wenig produziert wird. Vielleicht ist das dann gar nicht das Östrogen sondern das Progesteron. Wie sind denn Deine Eisen- und Zinkwerte? Und die Schilddrüsenwerte?

Die Pille scheint tatsächlich ein Eisenräuber zu sein und da ist auch der Ferritinwert interessant. Die Erfahrung habe ich nun ja auch mit Entsetzen gemacht.

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?
Posted by [Thaya](#) on Thu, 25 Nov 2010 19:29:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Pina

Also ich hab immer so ab dem 11. Tag Blutungen bekommen, die aber nur kurz anhielten, so ca. 3-4 Tage, nach Aufbrauchen der Blisterpackung dauerte es dann 4 Tage bis zur normalen Zyklusblutung. Aber es war halt immer so: exakt ab Hälfte des Zyklus kam eine Zwischenblutung. Egal unter welcher Pille, zum ersten Mal, nachdem ich 3 Jahre die Pille genommen hatte (damals die Valette).

Meine Pillen-6er-Packung (Bella Hexal) ist jetzt gerade aufgebraucht und ich würde sie am liebsten sofort absetzen... :-/ 1 Jahr Bella Hexal und es rieseln nur kurze neue Haare... anstatt dass sie mal länger in der Anagenphase verweilen... noch dazu habe ich derzeit vermehrt Haarausfall, wie seit 1 Jahr nicht mehr.

Ich denke, es ist am besten, wenn ich mal wieder alle Blutwerte checken lasse. Die meisten Ärzte nehmen ja nicht alles ab, bei meiner Frauenärztin letztens wurden nur die Nieren-Werte geprüft, wo alles ok war. Ferritin lag vor ca. 1 Jahr im unteren Normal-Bereich, deshalb nehme ich seitdem ein Eisenpräparat. Zink war damals auch knapp unter Normal, aber ich substituiere seitdem mit Vit. B, C, D, Zink, Eisen, Biotin und seit kurzem auch mit Phytohormonen wie Soja, Nachtkerzenöl und Mönchspfeffer. Aber @ gretchen, du meinst, es bringt sowieso nichts, wenn man unter "künstlichen Hormonen" steht? Aber gerne würde ich den massiven Haarausfall, der beim erneuten Pillenabsetzen folgen wird, vermeiden oder einschränken. Evt. Pille ausschleichen? Als ich die Pille Valette im April 2009 absetzte und 4 Monate pillenfrei war, hatte ich ja ganz schlimmen HA. Und der behandelnde Hautarzt meinte, es sei AGA. Als meine Blutwerte gecheckt wurden, lag das Estradiol im frühen Follikelstadium, TSH bei 1,40 (im Referenzbereich, unter der Pille lag das TSH basal aber bei 2,5 bzw. 3), 17-alpha-Progesteron bei 0,58 unter der Pille), Androstendion bei 1,87 (auch Referenzbereich). Allerdings war die Rede von einer wohl stressbedingten Hyperprolaktinämie.

Ich glaube, ich traue mich wieder und werfe die Pille über Bord, die Werte waren ja ohne Pille wirklich ok (hoffe ich, zumindest sagte mein Arzt damals nix Besonderes zu den Werten, bis auf dass ich angeblich keinen hormonell bedingten HA hätte...).

Hat jemand von euch dasselbe Problem? Sind die Haare wieder nachgewachsen?

Subject: Aw: Telogenphase wie lange?

Posted by [Minu](#) on Fri, 26 Nov 2010 10:54:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Thaya,

ja durch Stress steigt der Prolaktinwert, aber bei einem TSH von 3 bist du nach neuer Norm (geht nur bis 2,5!!!) schon in einer eindeutigen Unterfunktion! Das kann ebenfalls einen Anstieg des Prolaktins bewirken. Außerdem hast du ja das Problem mit den Zwischenblutungen. Keine Ahnung, ob das nun ebenfalls unter Pilleneinnahme gilt, aber erhöhtes Prolaktin verursacht Zyklusunregelmäßigkeiten...

Am besten mal nach einem guten Endo Ausschau halten...

